



亲子互动 专家指导
权威早教专家倾力打造的安胎养胎胎教全书



会说话的胎教书

一日一读



手机扫描二维码
跟着视频、听着音乐
做胎教

高维那 © 主编

中国首套“数字媒体+传统纸质”
相结合的有声胎教书

掌握正确的孕期常识、快乐的情绪和对宝宝全身心的爱是准妈妈胎教成功的关键

吉林科学技术出版社





高维那
◎ 主编

会说话的胎教书

一日一读

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

会说话的胎教书一日一读 / 高维那主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5384-4870-2

I. ①会… II. ①高… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089554 号

会说话的胎教书一日一读

Hui Shuohua de Taijiao shu Yiri Yidu

主 编 高维那
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 高干卉
内容编辑 李 巧 温姣姣 庞 静
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 240千字
印 张 14.5
印 数 1—8000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4870-2
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539

本书内容由芝兰玉树(北京)科技股份有限公司授权

第一章

01

孕早期——开始了解胎教，调节情绪



1~4周	胎儿和孕妈妈的变化	12
1~4周	胎教指导	13
001	我怀孕了吗	14
002	早孕反应是怎么回事	15
003	散文欣赏朱自清《春》	16
004	十二生肖的故事	17
005	怎样计算预产期	18
006~007	手工折纸——马	19
008	美味食谱	20
009	爸爸妈妈讲故事《狐狸和葡萄》	21
010	孕1月检查与用药	22
011	名画欣赏《蒙娜丽莎的微笑》	23
012	涂色游戏——小牛	24
013~014	孕妈妈生活环境的危险	25
015	脑筋急转弯	26
016	名曲欣赏班得瑞《安妮的仙境》	27
017	爸爸妈妈讲故事《孔融让梨》	28
018	妊娠早期的营养原则	29
019	简笔画——小兔子	30
020~021	美味食谱	31

022	怀孕期间隔多久检查合适	32
023	爸爸妈妈讲故事《司马光砸缸》	33
024	孕妈妈要远离电磁辐射	34
025	胎教儿歌——三只熊	35
026	美味食谱	36
027~028	孕妈妈动一动	37
5~8周	胎儿和孕妈妈的变化	38
029	爸爸妈妈讲故事《乌鸦喝水》	40
030	5~6周的超声波检查	41
031	名曲欣赏贝多芬《致爱丽丝》	42
032	爸爸妈妈讲故事《两个小鞋匠》	43
033	孕妈妈穿衣有讲究	44
034~035	美味食谱	45
036	爸爸妈妈讲故事《井底之蛙》	46
037	为什么会流产	47
038	诗歌朗诵《海韵》	48
039	孕妈妈休闲时光——插花	49
040	童言无忌小故事	50
041~042	孕妈妈手指操	51

043	名画赏析《向日葵》	52
044	了解孕期的各项体检项目	53
045	爸爸妈妈讲故事《铁杵磨针》	54
046	诗情画意	55
047	简笔画——小丑	56
048 ~ 049	美味食谱	57

050	爸爸妈妈讲故事《乌鸦与狐狸》	58
051	孕妈妈慎防感冒	59
052	名曲欣赏《天鹅湖》	60
053	爸爸妈妈讲故事《守株待兔》	61
054	孕妈妈猜谜语	62
055 ~ 056	美味食谱	63

9 ~ 12周	胎儿和孕妈妈的变化	64
057	孕妈妈应该谨慎饲养宠物	66
058	爸爸妈妈讲故事《掩耳盗铃》	67
059	名画赏析《牧场圣母》	68
060	折纸——小兔子	69
061	美味食谱	70
062 ~ 063	孕妈妈手指操	71

064	孕妈妈水肿怎么办	72
065	名曲欣赏《爱之梦降A大调》	73
066	孕妈妈要注意口腔卫生	74
067	爸爸妈妈讲故事《一诺千金》	75
068	手影小游戏——狗	76
069 ~ 070	开始和宝宝交流	77



071	建立围产保健手册	78
072	雕塑欣赏《吓唬人的爱神》	79
073	爸爸妈妈讲故事《刻舟求剑》	80
074	孕妈妈慎防过敏原	81
075	孕妈妈休闲时光——插花	82
076 ~ 077	孕妈妈手指操	83

078	名画赏析《心的觉醒》	84
079	彩泥——胡萝卜	85
080	孕妈妈动手画——小蜜蜂	86
081	孕妈妈巧食酸味食物	87
082	名曲欣赏《匈牙利舞曲第五号》	88
083 ~ 084	孕妈妈手指操	89

第二章

02

孕中期——进入舒适的孕中期，身心愉悦

13 ~ 16周	胎儿和孕妈妈的变化	92
085	经典国学《三字经》节选	94
086	《三字经》解析	95
087	孕妈妈越乐观，宝宝越健康	96
088	孕妈妈喝水也有学问	97
089	名画赏析《农民的婚礼》	98
090 ~ 091	美味食谱	99

092	朗诵《面朝大海，春暖花开》	100
093	孕妈妈鼻出血的处理方法	101
094	彩泥——乌龟	102
095	名画赏析《松林的早晨》	103
096	爸爸妈妈讲故事《夭折的小树》	104
097 ~ 098	手影小游戏——猫头鹰	105

099	北朝民歌《木兰辞》	106
100	爸爸妈妈讲故事《龟兔赛跑》	107
101	名画赏析《洗澡》	108
102	孕妈妈需注意这些动作	109
103	爸爸妈妈讲故事《青蛙王子》	110
104 ~ 105	让小家伙有个好性格	111

106	孕期重要营养——碘、锌、铁	112
107	音律启蒙	113
108	手影游戏——小兔子	114
109	朗诵《雨巷》	115
110	彩泥——小蘑菇	116
111 ~ 112	孕妈妈工作期间备忘录	117

17 ~ 20周	胎儿和孕妈妈的变化	118
113	孕妈妈如何洗头	120
114	爸爸妈妈讲故事《七色花》	121
115	手影游戏——小猫	122
116	孕妈妈动一动	123
117	泰戈尔《孩童之道》	124
118 ~ 119	名画赏析《泉》	125



120	孕期抑郁症不容忽视	126
121	名曲欣赏《小星星变奏曲》	127
122	和宝宝一起唱儿歌	128
123	手工折纸——百合花	129
124	散文朗诵《我的母亲》	130
125 ~ 126	孕期重要营养——铁	131

127	孕妈妈动手画——小手表	132
128	孕妈妈腰酸背痛怎么办	133
129	雕塑欣赏《抱鹅的少年》	134
130	孕妈妈动一动	135
131	孕妈妈的腹围与体重的变化	136
132 ~ 133	严格把好食物关	137

134	儿歌《蜗牛与黄鹂鸟》	138
135	散文朗诵《秋夜》	139
136	胎儿的记忆训练从现在开始	140
137	培养胎儿的视觉能力	141
138	手工折纸——乌鸦	142
139 ~ 140	孕中期慎防胎儿生长迟缓	143

21 ~ 24周	胎儿和孕妈妈的变化	144
141	名画赏析《三月》	146
142	爸爸妈妈讲故事《叶公好龙》	147
143	孕妈妈动手画——荷花	148
144	孕期也能享受“性福”	149
145	孕妈妈家务整理原则	150
146 ~ 147	手工折纸——气球	151

148	孕妈妈唱儿歌《数鸭子》	152
149	爸爸妈妈讲故事《运盐的驴子》	153
150	孕妈妈要注意热量的摄取	154
151	名画赏析《高脚果盘》	155
152	爸爸妈妈讲故事《团结有力量》	156
153 ~ 154	孕妈妈休闲时光——插花	157

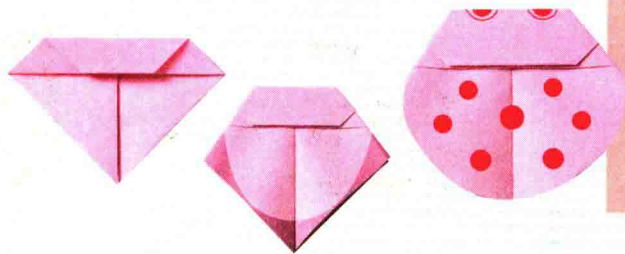
155	绕口令	158
156	孕期尿频怎么办	159
157	爸爸妈妈讲故事《草木皆兵》	160
158	如何解决孕妈妈睡眠问题	161
159	国学经典《诗经》	162
160	手影游戏——螃蟹	163
161	孕6月重要营养——维生素	164



162	名曲欣赏《月光边境》	165
163	妊娠期脂肪肝的危害	166
164	孕妈妈胸部保养方案	167
165	爸爸妈妈讲故事《一鸣惊人》	168
166	美味食谱	169
167	孕妈妈动一动	170
168	迷人的数独游戏	171

25 ~ 28周	胎儿和孕妈妈的变化	172
169	孕妈妈发生异常情况怎么办	174
170	名画赏析《干草车》	175
171	抚摸宝贝和孕妈妈脚部运动	176
172	电影《音乐之声》	177
173	孕妈妈应远离静脉曲张	178
174 ~ 175	爸爸妈妈讲故事《病人与医生》	179

176	宝宝要迎接光明	180
177	拍拍肚皮，晒晒太阳	181
178	雕塑欣赏《掷铁饼者》	182
179	散文欣赏《落花生》	183
180	名曲欣赏《摇篮曲》	184
181 ~ 182	孕期变丑怎么办	185



183	孕妈妈教宝宝学拼音	186
184	孕妈妈动手画——狮子	187
185	孕妈妈出行有讲究	188
186	手工折纸——螃蟹	189
187	美丽的传说	190
188 ~ 189	美味食谱	191

190	爸爸妈妈讲故事《公牛与野山羊》 ...	192
191	孕妈妈补充铁元素预防贫血	193
192	爸爸妈妈讲故事《画蛇添足》	194
193	手工折纸——瓢虫	195
194	诗歌朗诵《再别康桥》	196
195 ~ 196	如何摆脱妊娠纹的烦恼	197

第三章

03

孕晚期——迎接幸福时刻，放松心情

29 ~ 32周	胎儿和孕妈妈的变化	200
197	看腹型，知健康	202
198	散文朗诵《匆匆》	203
199	手工折纸——小老鼠	204
200	孕妈妈记忆力下降怎么办	205
201	“诗圣”杜甫诗六首	206
202 ~ 203	手影小游戏——鹦鹉	207

204	名画赏析《小园丁》	208
205	爸爸妈妈讲故事《聪明的小绵羊》	209
206	孕后期的心理调试	210
207	诗歌朗诵《给爱恩丝》	211
208	美味食谱	212
209 ~ 210	趣味记忆法	213

211	孕妈妈祛斑有妙招	214
212	胎位不正的纠正方法	215
213	古诗朗诵《咏鹅》	216
214	什么是前置胎盘	217
215	美味食谱	218
216 ~ 217	孕8月要注意美容消肿	219

218	孕期多保健，胎儿少弱视	220
219	《九九歌》的故事	221
220	名画赏析《睡莲》	222
221	诗朗诵《太阳颂》泰戈尔	223
222	美人鱼的传说	224
223 ~ 224	孕后期正常的生理现象（一）	225

33 ~ 36周	胎儿和孕妈妈的变化	226
225	孕妈妈正确认识羊水	228
226	孕后期的正常生理现象（二）	229
227	爸爸妈妈讲故事《聪明的小牧童》	230
228	品读《新月集》	231
229	名曲欣赏《远航》	232
230 ~ 231	劳逸结合做健康孕妈妈	233

232	美味食谱	234
233	孕妈妈动一动	235
234	哼唱儿歌《小兔子乖乖》	236
235	制作爱心小手套	237
236	诗朗诵《我有一个恋爱》	238
237 ~ 238	深呼吸训练	239

239	学唱儿歌两首	240
240	孕妈妈动一动	241
241	孕后期的心理调适	242
242	孕妈妈动手画——妈妈	243
243	《三顾茅庐》的故事	244
244	爸爸妈妈讲故事《小熊过桥》	245
245	美味食谱	246

246	孕妈妈动一动	247
247	经典寓言故事	248
248	朗读抒情散文诗	249
249	神话故事两则	250
250	孕妈妈动手画——爸爸	251
251	美味食谱	252
252	准爸爸为孕妈妈按摩头部	253

37 ~ 40周	胎儿和孕妈妈的变化	254
253	如何避免胎儿早产	256
254	临产前的准备运动	257
255	书法名家大师王羲之	258
256	爸爸妈妈讲故事《小青虫变蝴蝶》	259
257	名曲欣赏《蓝色多瑙河圆舞曲》	260
258 ~ 259	神奇的地球	261

260	美味食谱	262
261	千纸鹤的祝福	263
262	爸爸妈妈讲故事《傻约翰》	264
263	国画欣赏《有香有色》	265
264	名曲欣赏《动物狂欢节》组曲	266
265 ~ 266	慎重选择分娩的医院	267

267	培养孕妇正确的坐姿	268
268	孕妈妈动一动	269
269	拉美兹分娩镇痛法	270
270	名画赏析《圣母的婚礼》	271
271	爸爸妈妈讲故事《丑小鸭》	272
272 ~ 273	减少痔疮带来的痛苦	273

274	提前了解喂养姿势	274
275	孕妈妈助产运动	275
276	温馨的名画《亲吻》	276
277	感受做母亲的感觉	277
278	宝宝的小名	278
279 ~ 280	呼吸训练，平复心绪	279

附录

做好分娩前的准备	280
为分娩后准备的物品（一）	281
为分娩后准备的物品（二）	282
孕妈妈是否选择顺产	283
孕妈妈是否选择剖宫产	284
分娩的信号一：阵痛	285
分娩的信号二：见红	286
分娩的信号三：破水	287
分娩：第一期	288
分娩：第二期	289





高维那
◎ 主编

会说话的胎教书

一日一读

IC 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

会说话的胎教书一日一读 / 高维那主编. — 长春 :
吉林科学技术出版社, 2014.5
ISBN 978-7-5384-4870-2

I. ①会… II. ①高… III. ①胎教—基本知识 IV.
①G61

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 089554 号

会说话的胎教书一日一读

Hui Shuohua de Taijiao shu Yiri Yidu

主 编 高维那
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 孟 波 杨超然
执行责任编辑 高干卉
内容编辑 李 巧 温姣姣 庞 静
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/20
字 数 240千字
印 张 14.5
印 数 1—8000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759 85635177
85651628 85652585

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 辽宁新华印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4870-2
定 价 39.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85642539
本书内容由芝兰玉树(北京)科技股份有限公司授权

前言

因为人类在胎儿时期与母亲是一体的，所以母亲的心情会影响胎儿，母体的作用也会影响胎儿。也就是说，母亲与胎儿不仅仅肉体是一体，而且思维也是一体的，正因为母子思维的一体性，所以为胎教提供了可能。胎教并不是指导胎儿学习数学、语文，而是指导孕妈妈在怀孕期间保持稳定的身心状态，降低胎儿的压力，这才是精髓。在这个基础上进行有针对性的胎教，可以强化胎儿的大脑功能，发掘胎儿潜在的能力，全面培养胎儿的综合素质。

《会说话的胎教书一日一读》是一本为孕妈妈量身打造的胎教书，本书根据胎儿的发育特点，概括每周的胎教重点，再把适合于孕妈妈胎教的音乐、名画、诗歌、故事、趣味手工、孕期营养、运动指导等内容推荐给孕妈妈，每天一页，指导孕妈妈轻松快乐地进行胎教。并且本书中还添加了贝瓦网的视频二维码，孕妈妈可以扫一扫二维码，观看有趣的胎教小故事。

生命的延续是个奇妙的过程，愿每个孕妈妈都能和胎儿一起享受这个神奇的过程，在愉快的胎教中关心自己，关爱胎儿，共同成长，开启孩子美好的人生之旅。



第一章

01

孕早期——开始了解胎教，调节情绪



1~4周	胎儿和孕妈妈的变化	12
1~4周	胎教指导	13
001	我怀孕了吗	14
002	早孕反应是怎么回事	15
003	散文欣赏朱自清《春》	16
004	十二生肖的故事	17
005	怎样计算预产期	18
006~007	手工折纸——马	19
008	美味食谱	20
009	爸爸妈妈讲故事《狐狸和葡萄》	21
010	孕1月检查与用药	22
011	名画欣赏《蒙娜丽莎的微笑》	23
012	涂色游戏——小牛	24
013~014	孕妈妈生活环境的危险	25
015	脑筋急转弯	26
016	名曲欣赏班得瑞《安妮的仙境》	27
017	爸爸妈妈讲故事《孔融让梨》	28
018	妊娠早期的营养原则	29
019	简笔画——小兔子	30
020~021	美味食谱	31

022	怀孕期间隔多久检查合适	32
023	爸爸妈妈讲故事《司马光砸缸》	33
024	孕妈妈要远离电磁辐射	34
025	胎教儿歌——三只熊	35
026	美味食谱	36
027~028	孕妈妈动一动	37
5~8周	胎儿和孕妈妈的变化	38
029	爸爸妈妈讲故事《乌鸦喝水》	40
030	5~6周的超声波检查	41
031	名曲欣赏贝多芬《致爱丽丝》	42
032	爸爸妈妈讲故事《两个小鞋匠》	43
033	孕妈妈穿衣有讲究	44
034~035	美味食谱	45
036	爸爸妈妈讲故事《井底之蛙》	46
037	为什么会流产	47
038	诗歌朗诵《海韵》	48
039	孕妈妈休闲时光——插花	49
040	童言无忌小故事	50
041~042	孕妈妈手指操	51

043	名画赏析《向日葵》	52
044	了解孕期的各项体检项目	53
045	爸爸妈妈讲故事《铁杵磨针》	54
046	诗情画意	55
047	简笔画——小丑	56
048 ~ 049	美味食谱	57

050	爸爸妈妈讲故事《乌鸦与狐狸》	58
051	孕妈妈慎防感冒	59
052	名曲欣赏《天鹅湖》	60
053	爸爸妈妈讲故事《守株待兔》	61
054	孕妈妈猜谜语	62
055 ~ 056	美味食谱	63

9 ~ 12周	胎儿和孕妈妈的变化	64
057	孕妈妈应该谨慎饲养宠物	66
058	爸爸妈妈讲故事《掩耳盗铃》	67
059	名画赏析《牧场圣母》	68
060	折纸——小兔子	69
061	美味食谱	70
062 ~ 063	孕妈妈手指操	71

064	孕妈妈水肿怎么办	72
065	名曲欣赏《爱之梦降A大调》	73
066	孕妈妈要注意口腔卫生	74
067	爸爸妈妈讲故事《一诺千金》	75
068	手影小游戏——狗	76
069 ~ 070	开始和宝宝交流	77



071	建立围产保健手册	78
072	雕塑欣赏《吓唬人的爱神》	79
073	爸爸妈妈讲故事《刻舟求剑》	80
074	孕妈妈慎防过敏原	81
075	孕妈妈休闲时光——插花	82
076 ~ 077	孕妈妈手指操	83

078	名画赏析《心的觉醒》	84
079	彩泥——胡萝卜	85
080	孕妈妈动手画——小蜜蜂	86
081	孕妈妈巧食酸味食物	87
082	名曲欣赏《匈牙利舞曲第五号》	88
083 ~ 084	孕妈妈手指操	89

第二章

02

孕中期——进入舒适的孕中期，身心愉悦

13 ~ 16周	胎儿和孕妈妈的变化	92
085	经典国学《三字经》节选	94
086	《三字经》解析	95
087	孕妈妈越乐观，宝宝越健康	96
088	孕妈妈喝水也有学问	97
089	名画赏析《农民的婚礼》	98
090 ~ 091	美味食谱	99

092	朗诵《面朝大海，春暖花开》	100
093	孕妈妈鼻出血的处理方法	101
094	彩泥——乌龟	102
095	名画赏析《松林的早晨》	103
096	爸爸妈妈讲故事《夭折的小树》	104
097 ~ 098	手影小游戏——猫头鹰	105

099	北朝民歌《木兰辞》	106
100	爸爸妈妈讲故事《龟兔赛跑》	107
101	名画赏析《洗澡》	108
102	孕妈妈需注意这些动作	109
103	爸爸妈妈讲故事《青蛙王子》	110
104 ~ 105	让小家伙有个好性格	111

106	孕期重要营养——碘、锌、铁	112
107	音律启蒙	113
108	手影游戏——小兔子	114
109	朗诵《雨巷》	115
110	彩泥——小蘑菇	116
111 ~ 112	孕妈妈工作期间备忘录	117

17 ~ 20周	胎儿和孕妈妈的变化	118
113	孕妈妈如何洗头	120
114	爸爸妈妈讲故事《七色花》	121
115	手影游戏——小猫	122
116	孕妈妈动一动	123
117	泰戈尔《孩童之道》	124
118 ~ 119	名画赏析《泉》	125



120	孕期抑郁症不容忽视	126
121	名曲欣赏《小星星变奏曲》	127
122	和宝宝一起唱儿歌	128
123	手工折纸——百合花	129
124	散文朗诵《我的母亲》	130
125 ~ 126	孕期重要营养——铁	131

127	孕妈妈动手画——小手表	132
128	孕妈妈腰酸背痛怎么办	133
129	雕塑欣赏《抱鹅的少年》	134
130	孕妈妈动一动	135
131	孕妈妈的腹围与体重的变化	136
132 ~ 133	严格把好食物关	137

134	儿歌《蜗牛与黄鹂鸟》	138
135	散文朗诵《秋夜》	139
136	胎儿的记忆训练从现在开始	140
137	培养胎儿的视觉能力	141
138	手工折纸——乌鸦	142
139 ~ 140	孕中期慎防胎儿生长迟缓	143

21 ~ 24周	胎儿和孕妈妈的变化	144
141	名画赏析《三月》	146
142	爸爸妈妈讲故事《叶公好龙》	147
143	孕妈妈动手画——荷花	148
144	孕期也能享受“性福”	149
145	孕妈妈家务整理原则	150
146 ~ 147	手工折纸——气球	151

148	孕妈妈唱儿歌《数鸭子》	152
149	爸爸妈妈讲故事《运盐的驴子》	153
150	孕妈妈要注意热量的摄取	154
151	名画赏析《高脚果盘》	155
152	爸爸妈妈讲故事《团结有力量》	156
153 ~ 154	孕妈妈休闲时光——插花	157

155	绕口令	158
156	孕期尿频怎么办	159
157	爸爸妈妈讲故事《草木皆兵》	160
158	如何解决孕妈妈睡眠问题	161
159	国学经典《诗经》	162
160	手影游戏——螃蟹	163
161	孕6月重要营养——维生素	164

